

# 虫歯0本表彰者

3歳児健康診査で  
むし歯0本だった  
お子さんを紹介します。



(8月21日実施)



吉田 文乃ちゃん  
(上蓬田)



熊合成乃花ちゃん  
(上蓬田)



古川愛梨ちゃん  
(九生滝)



生田目葉羽ちゃん  
(小松原)



會田 芙花ちゃん  
(駒形)



國井 花歩ちゃん  
(小松原)

しっかりと教えてもらい、  
調理に集中する園児



小平こども園カレーパーティーが9月30日に開催されました。  
園内の畑で収穫した野菜を使って、平田村食生活改善推進員に教わりながら園児たちが調理し、その後みんなでおいしく味わいました。

園児は食材への興味を持ち、自分たちで作った物を食べる喜びを感じながら楽しい給食の時間を過ごしていました。

自分で作って、  
みんなでおいしく  
食べよう！

「おいしく、楽しく!減塩&野菜を食べよう!」

## めざせ! 健康な平田村

旬のさつまいもには食物繊維が豊富に含まれており、食物繊維には血糖値の上昇を防いでくれる効果があると言われています。さつまいもの甘さとチーズの塩気がとてもよく合い、衣のそうめんの食感も楽しい一品です。ぜひお試しください。

調理時間  
約20分



今月のmenu

さつまいも  
コロッケ

### 材料 (4人分)

- さつまいも..... 400g (大1本)
- たまねぎ..... 50g
- チーズ..... 40g  
(キャンディーチーズ1個5g×8個)
- 塩こしょう..... 適量
- 小麦粉..... 適量
- 卵..... 1個
- そうめん..... 1束 (50g)
- 揚げ油..... 適量

### 作り方

- ① さつまいもをきれいに洗い、水で濡らしたキッチンペーパーを巻き、更にラップを巻く。電子レンジ600Wで4分加熱する。  
※火の通り具合を確認しながら加熱してください。
- ② さつまいもは熱いうちにつぶしておく。
- ③ たまねぎはみじん切りにし炒め、つぶしたさつまいもとあわせておく。
- ④ ③の真ん中にチーズを入れ、直径3cmくらいに丸める。  
※まとめにくい場合は牛乳を加える。
- ⑤ そうめんをポリ袋に入れて、手のひらで押し付けるようにして短く、5mm~1cmに折る。
- ⑥ 丸めたさつまいもに小麦粉→卵→そうめんの順に衣をつけ、180度の油できつね色になるまで揚げたら完成。

1人分の 栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	237kcal	6.4g	4.3g	42.2g	1.0g